

10 WYBORNÝCH ZUP!

ZUPA BAGIENNA



Warzywa liściaste



Kiełbasy



Ryż



Parmezan



Bulion drobiowy



Fasola



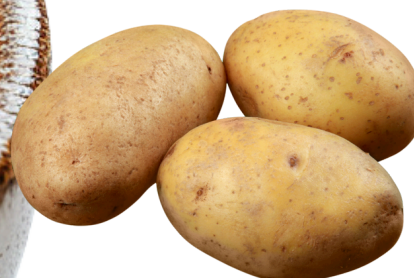
ŁATWA ZUPPA TOSCANA



Wędzona kiełbasa
wołowa



Jajka



Ziemniaki



Bulion drobiowy



Śmietanka 30%



Jarmuż

WŁOSKA PENICYLINA – ROZGRZEWAJĄCA ZUPA



Masło



Bulion drobiowy



Seler naciowy



Marchew



Parmezan



Drobny makaron

KREMOWA ZUPA KUKURYDZIANA Z AROMATYCZNYMI ZIOŁAMI



Bulion drobiowy



Mleko



Kukurydza



Mąka pszenna



Margaryna



Natka pietruszki

KREMOWA ZUPA Z KUKURYDZY



Boczek



Cebula



Czosnek



Bulion warzywny



Kukurydza



Śmietanka 30%

FRANCUSKA ZUPA CZOSNKOWA



Czosnek



Masło



Bulion drobiowy



Parmezan



Tymianek



Cebula

ZUPA Z TORTELLINI I KIEŁBASĄ



Włoska kielbasa



Tortellini



Śmietanka 30%



Bulion drobiowy



Jarmuż



Cebula

NOWOORLEAŃSKI BISQUE Z KREWETKAMI I KUKURYDZĄ



Boczek z indyka



Krewetki



Kukurydza



Śmietanka 30%



Bulion



Papryka

KREMOWA ZUPA BROKUŁOWA Z CHEDDAREM



Masło



Bulion drobiowy



Ser cheddar



Brokuły



Mąka pszenna



Mleko

MEKSYKAŃSKA ZUPA SOPA DE CONCHAS



Pomidory



Makaron muszelki



Cebula



Bulion warzywny



Sól i pieprz



Oliwa z oliwek

PAKIET

PREMIUM

129zł



2500 PRZEPISÓW

+Aplikacja



Nowość



10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

25 godzin
Audiobooków

ZUPA BAGIENNA



Składniki:

Zupa:

- 30 g oliwy z oliwek
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 marchewki, pokrojone w kostkę
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w kostkę
- 2 puszki fasoli (czarna, czerwona lub biała), odsączone
- 1 litr bulionu drobiowego lub warzywnego o niskiej zawartości soli
- 2–3 garści posiekanych liści (jarmuż, szpinak lub kapusta włoska)
- 225 g kiełbasy, mielonego indyka lub pokrojonego w kostkę kurczaka (opcjonalnie)

Przyprawy:

- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- ½ łyżeczki papryki
- Szczypta pieprzu cayenne (opcjonalnie)
- Sól i czarny pieprz do smaku

Opcjonalne dodatki:

- 120 ml ugotowanego ryżu, komosy ryżowej lub drobnego makaronu (np. orzo)
- ½ łyżeczki wędzonej papryki lub kilka kropel dymu wędzarniczego (dla wegetariańskiego, dymnego aromatu)

Do podania:

- Starty parmezan
- Posiekana świeża pietruszka lub kolendra
- Płatki chili (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Smażenie warzyw:

1. W dużym garnku lub brytfannie rozgrzej oliwę na średnim ogniu.
2. Dodaj posiekaną cebulę, czosnek, marchewkę i seler.
3. Smaż przez 5–7 minut, aż warzywa zmiękną i nabiorą aromatu.
4. Dopraw szczyptą soli i pieprzu.

Smażenie mięsa (jeśli używasz):

1. Dodaj kiełbasę, mielonego indyka lub pokrojonego kurczaka.
2. Smaż przez 5–7 minut, aż mięso się zarumieni i będzie w pełni ugotowane.
3. Jeśli potrzeba, usuń nadmiar tłuszczu.

Budowanie bazy zupy:

1. Dodaj fasolę i bulion.
2. Wrzuć posiekane liście i dokładnie wymieszaj.
3. Dopraw tymiankiem, papryką, pieprzem cayenne (opcjonalnie) oraz solą i pieprzem do smaku.

Gotowanie:

1. Doprowadź zupę do delikatnego wrzenia, następnie zmniejsz ogień.
2. Gotuj na wolnym ogniu przez 20–30 minut, aby smaki się przegryzły.
3. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj więcej bulionu lub wody.

Końcowe akcenty:

1. Spróbuj i dopraw według własnych upodobań.
2. Dla odrobiny świeżości dodaj kilka kropel soku z cytryny lub octu.

Podanie:

1. Nałóż zupę do misek.
2. Posyp startym parmezanem, posiekaną pietruszką lub kolendrą oraz płatkami chili (jeśli lubisz pikantne smaki).
3. Podawaj z chrupiącym pieczywem lub kukurydzianym chlebkiem.

ŁATWA ZUPPA TOSCANA



Składniki:

- 1 wędzona kiełbasa wołowa
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 średnia biała cebula, drobno posiekana
- 700 g ziemniaków (np. złote lub młode), pokrojonych w kostkę
- 1,2–1,5 litra bulionu drobiowego
- 2 garści świeżego jarmużu, posiekanego
- 250 ml śmietanki 30%
- Sól i czarny pieprz do smaku

Przygotowanie:

Smażenie kiełbasy:

1. W dużym garnku rozgrzej go na średnio-wysokim ogniu.
2. Wrzuć pokrojoną kiełbasę i smaż, rozdrabniając ją na mniejsze kawałki. Powinna się dobrze zarumienić, co doda zupie głębi smaku.
3. Gdy kiełbasa się usmaży, przełóż ją na talerz, ale zostaw w garnku około 1 łyżkę tłuszczu dla smaku.

Smażenie cebuli i czosnku:

1. Do pozostawionego tłuszczu dodaj posiekaną cebulę i smaż przez około 5 minut, aż zmięknie i lekko się zezłoci.
2. Następnie dodaj czosnek i smaż jeszcze przez minutę, uważając, by się nie przypalił.

Gotowanie ziemniaków w bulionie:

1. Do garnka dodaj pokrojone ziemniaki, bulion i podsmażoną wcześniej kiełbasę.
2. Dokładnie wymieszaj, a następnie doprowadź do lekkiego wrzenia.
3. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj przez około 10 minut, aż ziemniaki będą miękkie, ale nie rozgotowane (sprawdź widelcem).

Dodanie jarmużu i śmietanki:

1. Na koniec dodaj posiekany jarmuż oraz śmietankę i gotuj jeszcze przez 5 minut.
2. Jarmuż powinien zmięknąć, a śmietanka nada zupie aksamitnej konsystencji.
3. Dopraw solą i pieprzem według własnego smaku.

WŁOSKA PENICYLINA – ROZGRZEWAJĄCA ZUPA



Składniki:

- 30 g masła
- ½ szklanki selera naciowego, drobno pokrojonego
- ½ szklanki marchewki, drobno pokrojonej
- ½ szklanki cebuli, drobno posiekanej
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 szklanka drobnego makaronu (np. pastina lub orzo)
- 1 litr bulionu drobiowego na kościach
- ¼ łyżeczki kurkumy
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
- 30 g masła (dodatkowo)
- ½ szklanki startego parmezanu
- 1 jajko, dokładnie roztrzepane
- Opcjonalnie: posiekana natka pietruszki i odrobina soku z cytryny

Przygotowanie:

1. W dużym garnku rozpuść masło na średnim ogniu.
2. Dodaj seler, marchewkę i cebulę, smaż przez kilka minut, aż warzywa zmiękną.
3. Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez chwilę, aż uwolni swój aromat.
4. Wlej bulion, dodaj kurkumę, sól i pieprz, a następnie doprowadź do lekkiego wrzenia.
5. Wrzuć makaron i gotuj do momentu, aż będzie al dente.
6. Zdejmij garnek z ognia i dodaj parmezan oraz dodatkową porcję masła, mieszając do połączenia składników.
7. Odstaw zupę na kilka minut, aby lekko ostygła.
8. Powoli wlej roztrzepane jajko, cały czas mieszając, aby stworzyć aksamitną konsystencję.
9. Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki i odrobinę soku z cytryny dla świeżości (opcjonalnie).

KREMOWA ZUPA KUKURYDZIANA Z AROMATYCZNYMI ZIOŁAMI



Składniki:

- ½ cebuli, drobno posiekanej
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- ¼ szklanki świeżej natki pietruszki, posiekanej
- 1 łyżka margaryny lub masła
- 3 łyżki mąki pszennej
- 120 ml mleka
- 250 ml bulionu drobiowego
- 2 puszki kukurydzy (całe ziarna, odsączone)
- 2 łyżki serka śmietankowego
- 1 łyżeczka soli czosnkowej
- 1 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu
- Szczypta mielonego pieprzu cayenne (do smaku)

Przygotowanie:

1. Przygotuj wszystkie składniki i rozgrzej duży garnek na średnim ogniu.
2. Wrzuć do garnka posiekaną cebulę, czosnek, natkę pietruszki oraz margarynę lub masło.
3. Podsmażaj, mieszając od czasu do czasu, przez około 5 minut, aż cebula zmięknie i nabierze złocistego koloru.
4. Dodaj mąkę i dokładnie wymieszaj – powstanie gęsta pasta, która zagęści zupę.
5. Stopniowo wlej mleko oraz bulion, cały czas mieszając trzepaczką, aby nie powstały grudki.
6. Dodaj odsączoną kukurydzę oraz serek śmietankowy.
7. Podgrzewaj, mieszając, aż serek całkowicie się rozpuści i nada zupie kremową konsystencję.
8. Dopraw solą czosnkową, czarnym pieprzem oraz pieprzem cayenne według własnych upodobań. Pamiętaj, że zawsze możesz dodać więcej przypraw później.
9. Dokładnie wymieszaj i pozwól wszystkim smakom się połączyć.
10. Przelej gorącą zupę do misek i podawaj od razu.

KREMOWA ZUPA Z KUKURYDZY



Składniki:

- 225 g boczku, pokrojonego w kostkę
- ½ żółtej cebuli, drobno posiekanej
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1,4 l bulionu warzywnego
- 900 g słodkiej żółtej kukurydzy (świeżej lub mrożonej)
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka grubo mielonego czarnego pieprzu
- 120 ml śmietanki 30%

Przygotowanie:

1. Smażenie boczku:

- W dużym garnku (najlepiej żeliwnym) podsmaż boczek na średnim ogniu, aż stanie się chrupiący.
- Wyjmij go z garnka i odłóż na bok.

2. Smażenie warzyw:

- Wylej nadmiar tłuszczu, zostawiając około 3 łyżki.
- Dodaj cebulę i czosnek, zmniejsz ogień do średnio-niskiego i smaż przez 5–6 minut, aż staną się szkliste.

3. Gotowanie zupy:

- Wlej bulion warzywny i dodaj kukurydzę, sól oraz pieprz.
- Doprowadź do delikatnego wrzenia i gotuj przez 30 minut, aby smaki się przegryzły.

4. Blendowanie:

- Za pomocą blendera ręcznego zmiksuj zupę na gładki krem przez około 4–5 minut.
- Jeśli wolisz, możesz zostawić część kukurydzy w całości dla tekstury.

5. Finalne wykończenie:

- Wlej śmietankę, dokładnie wymieszaj i gotuj jeszcze przez chwilę na małym ogniu.

6. Podanie:

- Rozlej zupę do misek i posyp chrupiącym boczkiem.

FRANCUSKA ZUPA CZOSNKOWA



Składniki:

- 2 główki czosnku, obrane
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 łyżki masła
- 1,5 litra bulionu drobiowego lub warzywnego
- 2 gałązki świeżego tymianku
- 2 liście laurowe
- Sól i pieprz do smaku
- 4 żółtka
- ½ szklanki startego parmezanu
- Chrupiące pieczywo do podania
- Świeża natka pietruszki (opcjonalnie, do dekoracji)

Przygotowanie:

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek i masło na średnim ogniu.
2. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez około 5 minut, aż zmięknie.
3. Wrzuć całe ząbki czosnku i smaż przez kolejne 2–3 minuty, mieszając, aby nie przypaliły się.
4. Wlej bulion, dodaj tymianek i liście laurowe. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez 30 minut.
5. Wyjmij gałązki tymianku i liście laurowe, a zupę dopraw solą i pieprzem do smaku.
6. W miseczce wymieszaj żółtka z parmezanem.
7. Aby zahartować mieszankę, dodaj do niej łyżkę gorącej zupy, cały czas energicznie mieszając.
8. Wlej zahartowane żółtka z serem do garnka, stale mieszając, i gotuj na małym ogniu przez kolejne 5 minut, aż zupa lekko zgęstnieje.
9. Podawaj gorącą, z chrupiącym pieczywem i opcjonalnie posypaną świeżą natką pietruszki.

ZUPA Z TORTELLINI I KIEŁBASĄ



Składniki:

- 450 g włoskiej kiełbasy (ostrej lub łagodnej, mielonej lub wyjętej z osłonek)
- 1 mała żółta cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 3 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- ½ łyżeczki oregano
- Szczypta pieprzu cayenne (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka ostrego sosu
- ½ łyżeczki mielonej gorczycy
- ¼ łyżeczki pieprzu
- Szczypta płatków chili
- 1 szklanka śmietanki 30%
- 1,25 litra bulionu drobiowego
- 2 szklanki posiekanego jarmużu
- 2 szklanki tortellini (ok. 280 g, świeżych lub mrożonych)
- Sól do smaku

Przygotowanie:

1. Jeśli używasz kiełbasy w osłonkach, zdejmij je przed smaženiem.
2. W dużym garnku podsmaż kiełbasę i cebulę na średnio-wysokim ogniu przez 8–10 minut, aż mięso się zarumieni, a cebula zmięknie. Nadmiar tłuszczu odlej.
3. Dodaj czosnek i smaż przez 1 minutę, mieszając.
4. Wsyp mąkę i smaż przez 1–2 minuty, aby pozbyć się surowego smaku mąki.
5. Dodaj bazylię, oregano, pieprz cayenne, ostry sos, mieloną gorczycę, pieprz oraz płatki chili. Wymieszaj dokładnie.
6. Wlej bulion drobiowy i delikatnie zeszkrob silikonową szpatułką przypieczone resztki z dna garnka. Powoli wlej śmietankę, mieszając.
7. Doprowadź zupę do wrzenia, następnie zmniejsz ogień do lekkiego wrzenia.
8. Dodaj jarmuż i tortellini, gotuj przez 3–5 minut (jeśli tortellini wymaga dłuższego czasu gotowania, dodaj je najpierw, a jarmuż na ostatnie 5 minut).
9. Spróbuj i dopraw solą według uznania, zaczynając od ¼ łyżeczki.
10. Przelej zupę do misek i podawaj od razu. Świetnie smakuje z czosnkowym pieczywem z serem!

NOWOORLEAŃSKI BISQUE Z KREWETKAMI I KUKURYDZĄ



Składniki:

- 225 g boczku z indyka, drobno pokrojonego
- 1 szklanka cebuli, drobno posiekanej
- ½ szklanki papryki (dowolny kolor), drobno posiekanej
- ½ szklanki selera naciowego, drobno posiekanego
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 60 ml wytrawnego sherry do gotowania
- 8 łyżek masła (1 kostka, 120 g)
- ½ szklanki mąki pszennej
- 1 litr bulionu z krewetek (można zastąpić drobiowym, warzywnym lub rybny)
- 360 ml wody
- ¼ szklanki świeżej natki pietruszki, posiekanej (podzielonej na dwie części)
- ½ szklanki posiekanej dymki (podzielonej na dwie części)
- 680 g surowych krewetek średniej wielkości, obranych, oczyszczonych i przyprawionych przyprawą Cajun
- 4 kolby kukurydzy (lub 2–3 szklanki ziaren, świeżych lub mrożonych)
- 2 szklanki podgrzanej śmietanki 30%
- 1 łyżka przyprawy Cajun (lub do smaku)
- Sól, czarny pieprz lub dodatkowa przyprawa Cajun do smaku

Przygotowanie:

Przygotowanie składników:

- Drobno posiekaj cebulę, paprykę, seler, dymkę i natkę pietruszki.
- Posiekaj czosnek.
- Jeśli używasz świeżej kukurydzy, usuń ziarna z kolb.
- Pokrój boczek w drobną kostkę.
- Obierz i oczyść krewetki, a następnie przypraw je przyprawą Cajun. Wstaw do lodówki do momentu użycia.

Smażenie boczku:

- W dużym garnku (najlepiej żeliwnym) rozgrzej średni ogień i dodaj boczek z indyka.
- Smaż około 8 minut, mieszając, aż stanie się chrupiący.
- Nadmiar tłuszczu odlej, pozostawiając około 1 łyżkę w garnku.

Smażenie warzyw:

- Zmniejsz ogień do średnio-niskiego i dodaj cebulę, paprykę oraz seler.
- Smaż przez około 5 minut, aż warzywa zmiękną.
- Dodaj czosnek i smaż jeszcze minutę, mieszając.

Deglasowanie sherry:

- Wlej sherry i dokładnie wymieszaj, zeszkrobując wszystkie przypieczone resztki z dna garnka.
- Gotuj przez 1–2 minuty, aż alkohol odparuje.

Przygotowanie zasmażki:

- Dodaj masło i poczekaj, aż się całkowicie rozpuści.
- Stopniowo wsyp mąkę, cały czas mieszając.
- Smaż około 5 minut, aż powstanie lekko brązowa, aromatyczna pasta.

Gotowanie bisque:

- Stopniowo wlewaj bulion z krewetek, mieszając trzepaczką, aby uniknąć grudek.
- Dodaj wodę, połowę posiekanej natki pietruszki i połowę dymki.
- Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez 20 minut, co jakiś czas mieszając i zbierając ewentualną pianę z powierzchni.

Dodanie krewetek i śmietanki:

- Do garnka wrzuć przyprawione krewetki oraz kukurydzę.
- Wlej podgrzaną śmietankę i dodaj pozostałą natkę pietruszki oraz dymkę (część można zostawić do dekoracji).
- Ponownie doprowadź do lekkiego wrzenia i gotuj jeszcze 5 minut, aż krewetki staną się różowe i w pełni ugotowane.

Doprawienie i podanie:

- Spróbuj bisque i w razie potrzeby dopraw solą, pieprzem lub dodatkową przyprawą Cajun.
- Podawaj gorące, posypane natką pietruszki i dymką.

KREMOWA ZUPA BROKUŁOWA Z CHEDDAREM



Składniki:

- 115 g masła
- 1 szklanka żółtej cebuli, drobno posiekanej
- ½ szklanki mąki pszennej
- 750 ml bulionu drobiowego
- 750 ml mleka
- 1 łyżka sproszkowanej cebuli
- 1 łyżka sproszkowanego czosnku
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu
- 280 g brokułów, drobno posiekanych
- 3 szklanki startego sera cheddar (najlepiej mieszanka różnych rodzajów cheddara)

Przygotowanie:

Podsmażanie cebuli

- W dużym garnku na średnim ogniu rozpuść masło.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się szklista (ok. 5 minut).

Zasmażka

- Dodaj mąkę do garnka i dokładnie wymieszaj z masłem oraz cebulą.
- Smaż przez około 3 minuty, mieszając, aby mąka się nie przypaliła.

Dodanie bulionu i mleka

- Wlej bulion drobiowy, cały czas mieszając trzepaczką, aby uniknąć grudek.
- Gdy całość zgęstnieje, wlej mleko i ponownie dokładnie wymieszaj.

Doprawianie

- Dodaj sproszkowaną cebulę, sproszkowany czosnek, sól i pieprz.
- Wymieszaj, aby przyprawy dobrze się rozprowadziły w zupie.

Dodanie brokułów

- Wrzuć posiekane różyczki brokuła do garnka i dokładnie wymieszaj.
- Gotuj na średnim ogniu przez 15 minut, często mieszając, aż brokuły zmiękną.

Dodanie sera

- Po 15 minutach zdejmij garnek z ognia i wsyp starty ser cheddar.
- Mieszaj, aż ser całkowicie się rozpuści i nada zupie kremową konsystencję.

Podanie

- Przelej gorącą zupę do misek i podawaj od razu. Świetnie smakuje z chrupiącym pieczywem!

MEKSYKAŃSKA ZUPA

SOPA DE CONCHAS



Składniki:

- 400 g pomidorów, posiekanych (lub z puszki)
- 250 g makaronu muszelki
- ½ cebuli
- 1,1 litra bulionu warzywnego
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Przygotowanie:

Przygotowanie składników

- Jeśli używasz świeżych pomidorów, posiekaj je na mniejsze kawałki.
- Drobno posiekaj cebulę.

Przygotowanie sosu pomidorowego

- Włóż pomidory i cebulę do blendera lub malaksera. Miksuj, aż uzyskasz gładki sos.

Podsmażanie makaronu

- W dużym garnku rozgrzej oliwę na średnim ogniu.
- Dodaj makaron muszelki i smaż, mieszając, aż stanie się złocisty. Uważaj, aby się nie przypalił, bo może nadać zupie gorzki posmak.

Dodanie sosu pomidorowego

- Gdy makaron się zarumieni, dodaj przygotowany sos z pomidorów i cebuli. Dokładnie wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez 5–7 minut.

Dodanie bulionu

- Wlej bulion warzywny, dopraw solą i pieprzem według uznania. Wymieszaj i doprowadź do wrzenia.
- Gotuj, aż makaron będzie al dente (uważaj, by go nie rozgotować, bo będzie nadal mięknać po zdjęciu z ognia).

Podanie

- Podawaj od razu, posypując świeżą kolendrą.